

自宅で 一人でも 簡単♪

## 元気体操 始めよう!

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えたり人との交流が減ったりする期間が続いています。体力や頭の働きを保つためには、バランスの良い食事や十分な睡眠とともに、適度な運動が大切。音声に合わせて全身を動かすことができるながおか元気体操で、健康な毎日を過ごしましょう。  
 岡長寿はつらつ課 ☎39・2268

ながおか元気体操 検索

ちょっと紹介!



●肩回し

### 心も体も すっきり体操

ストレッチが中心です。16の動きで肩や腰、心もしっかりほぐします



●頬の運動で飲み込む力をアップ!

### お口の体操

唾液の分泌を良くし、食べ物などが誤って気管に入る誤嚥の予防に



②「ぷっ」とつぶす

①頬に両手を当てて膨らませる

●片脚上げでバランス力アップ!



### 筋肉げんき体操

転びにくい体、自立して生活できる体をつくりま

●膝の曲げ伸ばしで脚力アップ!



音声、動画と一緒にCDとDVDを配布しています。配布場所＝アオーレ長岡福祉窓口、長寿はつらつ課(さいわいプラザ内)、各支所



▲動画は市ホームページでも

## 高齢者の悩み、“包括”へ

「地域包括支援センター(包括)」は、高齢者の介護や福祉の相談窓口です。市内に11カ所あり、相談は電話でも。近くの包括は下記や市ホームページで紹介しています。

問長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター ☎89・7440

## 認知症、話したい聞きたい

認知症の人や家族などが集い交流する場「オレンジカフェ」を市内で開催しています。場所や日時などは市ホームページで。

■ウェブ会議システム「Zoom」で参加も  
 日毎月第3金曜日午後1時30分～3時30分  
 申し込み長寿はつらつ課

## 変異株の感染が広がっています

岡健康課 ☎39・7508

新型コロナウイルスの変異株の感染が全国で広がっています。県内では、直近の感染者の全てが変異株に置き換わっています。

変異株は従来型と比べ、**感染力が5～7割程度高く、重症度は4割増加**するとも指摘されています。全国では子どもから子どもへ感染して、学校や保育園で集団感染が発生するなど、若年層の重症患者が増えています。

右の点に留意し、これまで以上に念入りの感染対策をお願いします。

- ① 3密(密集・密閉・密接)だけでなく、1つの密の状況でも感染の可能性あり
- ② マスクは隙間なく鼻まで覆うように
- ③ 大声での会話・歌唱は飛沫量が増えるため注意
- ④ 飲食は「黙食」、会話はマスク着用を徹底
- ⑤ 屋外でも、バーベキューや集団での飲食は特に注意
- ⑥ 家族に体調不良の人がいるときは、家でもマスクを着用

## 子育て世帯生活支援特別給付金

ひとり親世帯以外

対象者 次の①②のいずれかに該当  
 ① 児童手当・特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度分の住民税が非課税  
 ② 18歳(一定の障害がある場合は20歳)までの子どもの養育者で、次の③④のいずれかに該当  
 ③ 父母共に令和3年度分の住民税が非課税  
 ④ 令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、父母共に住民税が非課税と同水準になった  
 支給額 子1人につき5万円  
 申し込み ① 不要(支給を後日通知) ② 7月20日(火)～来年2月28日(月)に子ども・子育て課 ☎39・2300へ  
 問 厚生労働省コールセンター ☎0120・811・166

## 新型コロナ生活困窮者自立支援金

対象者へ7月上旬に案内を送付します。  
 対象者 総合支援資金の再貸し付けを終了したなど、次の全てを満たす世帯(生活保護世帯を除く)  
 ① 収入が単身は月額112,800円、2人は月額161,000円、3人は月額198,000円以下  
 ② 預貯金が単身は486,000円、2人は738,000円、3人は942,000円以下  
 ③ 求職活動中または生活保護を申請中  
 支給月額 単身6万円、2人8万円、3人以上10万円  
 支給期間 上限3カ月  
 申し込み 8月31日(火)までに生活支援課 ☎39・7574へ ※7月5日(月)から電話で予約受け付け  
 問 厚生労働省コールセンター ☎0120・46・8030

申請を延長 ①生活福祉資金は8月末まで ②家賃の給付は9月末まで  
 生活支援 新型コロナウイルスによる失業・減収世帯が対象です。

内容・申し込み ①生活福祉資金の貸し付け…長岡市社会福祉協議会 ☎33・6000 ②住居確保給付金(再支給のみ)…長岡市パーソナル・サポート・センター ☎89・8263

## 事業者向け

手続きは済んでいますか?

① 飲食・サービス 安心応援給付金

宿泊業、飲食店、理容店、美容室、小売業、タクシー事業者などに支給します。  
 対象 令和2年12月～令和3年4月のうち、売上高が2カ月連続して前年または前々年比で20%以上減少している事業者  
 補助額 1事業者5万円

② 新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金

営業時間の短縮要請に協力した飲食店などに支給します。詳しくは市ホームページで。

①②いずれも 申し込み 7月15日(木)までに市ホームページにある申込書を郵送で〒940-18501(住所不要)事業者向け総合相談窓口(産業支援課内 ☎39・1238)へ

## 安全・安心な営業のPRへ

① 県飲食店コロナ対策 認証制度

感染対策の基準を満たす事業者へ、県が認証マークを交付します。対象は食品衛生法に基づく許可がある飲食店、旅館、ホテルなど。基準は、来店者や従業員の感染予防、施設・設備の衛生管理など45項目です。

② 県感染症対策認証店舗 設備導入支援補助金

①の認証マークを取得するために導入した設備の経費を補助します。  
 補助額 対象経費の4分の3(上限50万円)

①②いずれも 対象 客席のある店舗などに申し込み 8月15日(日)までに同事務局 ☎025・240・5330 ② ☎025・288・6526へ